

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質 kcal g
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちようし ととの</small>	
1日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		538 25.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのソースいため	さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・パセリ	
	こふきいも	じゃがいも			
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ	
2日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 27.8
	ちゅうかどん (むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	(あんかけ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか・えび	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・たけのこ	
	ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・あぶら・さとう・ごま	だいず		
☆せつぶんこんだて☆ ★5-1★ちょうりじっしゅう★					
3日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 22.7
	だいずわかめごはん	こめ・むぎ・あぶら	だいず・わかめ		
	いわしのソースあえ	でんぷん・あぶら・パンこ・さとう	いわし		
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	ほししいたけ・にんじん・こまつな	
	だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん・にんじん・はくさい・しめじ・はねぎ	
★5-2・なかよし5ねんせい★ちょうりじっしゅう★					
6日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675 27.1
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・ごぼう・グリーンピース	
	マカロニのクリームに	ホワイトルウ・マカロニ	ベーコン・とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ	
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	
	いちごミルクデザート	さとう	ぎゅうにゅう	いちご (かじゅう)	
7日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 21.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	カレーライス (ビーフ)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぎゅうにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	すりおろしりんご	さとう		りんご	
8日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		481 17.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいこんとひきにくのちゅうかに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・ぎゅうにく・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・だいこん・はねぎ	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
9日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 24.4
	玄米フィリング入り渦巻き型パン	こむぎこ・げんまい・さとう	スキムミルク		
	いちごジャム	さとう		いちご	
	ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく・ウィンナー	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト・なまクリーム	みかんかん・パインかん・ももかん・アセロラ (かじゅう)	
10日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 22.4
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ	ししゃも		
	ほうれんそうのアーモンドサラダ	アーモンド・ごまあぶら・さとう		ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	はねぎ	
13日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 21.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん	こんにゃく・さといも	こんぶ・やきちくわ・さつまあげ	だいこん	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	みそだれ	さとう・ごま・でんぷん	みそ		
	れんこんサラダ	マヨネーズ・ごま・さとう	ヨーグルト	れんこん・にんじん・キャベツ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		

14日からは裏面をご覧ください

恵方巻きは、もともと関西地方で節分の夜に食べられていたもので、最近では全国に広がり、丸かぶり寿司とも言われ、太巻きの寿司を節分の夜にその年の恵方に向かって無言で願い事を思い浮かべながら丸かぶりするのが、習わしとされています。

☆今年の恵方は南南東です☆

手をよく洗ってから食べましょう！



せつぶん Q&A

2月3日

Q 「おには外！」のおには ほんとうに いるの？













A きせつのわりめは、病気やさいがいがおこりやすいですね。そこで、むかしの人はずいぶんおにをこらしたわいわいをおにということばで あらわしたのだしょう。

Q なぜ「せつぶん」というの？

A せつぶんとは、もともと「きせつがかわるとき」といいます。きせつがかわるとき、なので「せつぶん」といいます。

Q せつぶんって、まきまめのほかに どんなんことをするのですか？

A いえの入口に やいたイワシのあたたまをヒラキのえだにさしてかざったり、にんにくをつりさげたりするとこもあつちます。これらはみんなわいわいが いえに入ってくるのを、ふせくためです。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 kcal g
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ からだ</small> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちようし ととの</small> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
14日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674 27.0
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな 	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	もすくのスープ	でんぷん・ごまあぶら	もすく・とりにく・とうふ・たまご	ほししいたけ・しょうが・たけのこ・はねぎ	
	ガトーショコラ 	さとう・こめこ・あぶら・ココア	とうにゅう		
15日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645 27.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	だいず・ぶたにく・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ 	にんじん・はくさい・はねぎ	
	ミルクプリン		スキムミルク・ぎゅうにゅう		
16日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 29.7
	げんきどん (むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	あぶら・さとう	ぶたにく・たまご	ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう	
	みそしる 		あげあぶら・とうふ・みそ・わかめ	はねぎ	
	たんなヨーグルト 	さとう	ぎゅうにゅう・スキムミルク・かんてん		
★2ねんせい★おべんとうのひ★					
17日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 26.1
	ソフトめん	こむぎこ			
	カレーソース	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・パセリ	
	ドレッシングあえ 	さとう・あぶら	ダイスチーズ	にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	アーモンドフィッシュ	さとう・アーモンド・ごま	かたくちいわし		
20日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		546 24.9
	キムチチャーハン 	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	キムチ・たまねぎ	
	ぎょうざ	でんぷん・こむぎこ・あぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ハム・たまご	きゅうり・にんじん	
	たまごスープ	でんぷん	きくらげ・たまご	ほうれんそう	
21日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		526 28.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおこうじやき		さけ		
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう 	こんぶ・あぶらあげ・さつまあげ	だいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん	
	みそしる 		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
★ふじっぴーきゅうしよく★					
22日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		700 20.1
	せきはん	もちごめ・こめ	あずき 		
	ごましお	ごま			
	ふじさんコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	ぶたにく・とりにく 	たまねぎ	
	おひたし			はくさい・ほうれんそう・レタス	
	くたくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
	ふじさんゼリー	さとう			
★なかよし★おわかれえんそくのひ★					
24日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 27.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	すき焼き 	さとう・いとこんにゃく	ぎゅうにく・やきとうふ	はくさい・ねぶかねぎ	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	えのきたけ・にんじん・はねぎ 	
	でこぼん			でこぼん	
27日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		597 23.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのおろしかけ	あぶら・でんぷん・こめこ・さとう	さば	しょうが・だいこん	
	にびたし 			ほうれんそう・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
28日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 17.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さといもみしまコロッケ 	あぶら・さといも・さとう・こむぎこ・こめ・でんぷん	ぶたにく・だいず	たまねぎ	
	むしキャベツ			キャベツ 	
	ソース	さとう			
	とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
さけふりかけ	でんぷん・さとう	さけ・こんぶ・のり	まっちゃん		

今月の給食は19回の予定です。仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

★22日(水) 静岡県産の食材を多く使用したふじっぴー給食を実施します。